

Guatemala 31 de Julio del 2,015

Señor

Francisco Javier Antonio Ardon Quezada
Viceministro del Deporte y la Recreación
Su Despacho

Estimado Señor Ardon:

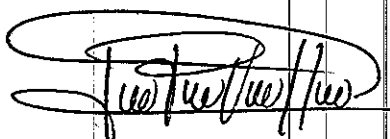
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente al mes de Julio 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00080.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

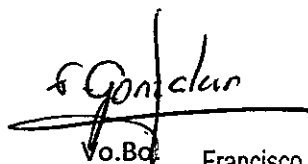
1. Se entrego el programa de entrenos del mes de Julio.
2. Se dio la Mini conferencia "Feedback de Ciclismo Bajo Techo"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo vrs. Boot Camp".
4. 80 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Entrenos Funcionales".
6. Se tomo asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "Importancia de un Buen Descanso"

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se puso en práctica los entrenos funcionales.
3. Se busco la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
4. Se trabajo bajo zonas de entrenamiento como siempre.
5. Promedio de 80 alumnos se entrenaron semanalmente.
6. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.
7. Se hicieron pruebas de Esfuerzo Percibido.



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning



Vo.Bo

Francisco González J.
Administrador Campo de Marte
Dirección General del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deporte

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLISMO BAJO TECHO JULIO 2015

MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
8:30 COLINA/LOCAL		9.15 COLINA
	16:00 COLINA/LOCAL	

LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
8:30 FONDO/TAEBO		8:30 FONDO/BOOTCAMP		9.15 FONDO
	16:00 FONDO		16:00 FONDO/TAEBO	

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
8:30 INTERVAL 3X3		8:30 FONDO/RUN		9:15 LIBRE
	16:00 INTERVAL 3X3		16:00 FONDO/RUN	

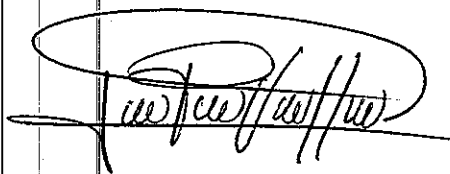
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
8:30 TODO TERRENO		8:30 FONDO/TAEBO		9:15 RECOVERY
	16:00 TODOTERRENO		16:00 FONDO/BOOTCAMP	

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
8:30 COLINA/SQUAT		8:30 FONDO/BODYCONDITION		9:15 FONDO
	16:00 COLINA/SQUAT		16:00 RECOVERY	

PLANIFICACION MES DE JULIO 2015

1.- Se vio lo que es el Calentamiento en todos los entrenos ya que es parte fundamental para estimular el corazón, elevar la temperatura corporal, preparar ligamentos, tendones y articulaciones y esto con lleva a preparar nuestro cuerpo para una sobrecarga posterior a nivel del entreno.

- 2.- En la Parte Principal de los entrenos de Ciclismo Bajo Techos se trabajo con cadencias desde un 55% hasta un 92% con frecuencias cardiacas del 60% hasta un 85% de intensidad de acuerdo a edad, sexo y factores de riesgo.
- 3.- Posteriormente después de la Fase Principal se vio el bajar el cardio e intensidad para entrar a la etapa del Enfriamiento esto es para nivelar nuestro corazón y llegar casi al punto de cómo comenzamos buscando la relajación a nivel del corazón y de consumo de oxigeno.
- 4.- Eventualmente hubieron entrenos localizados, abdomen, glúteos, despechadas, etc.
- 5.- Se Hicieron los estiramientos respectivos de los principales músculos tanto Agonistas como Antagonistas con una duración de 10 segundos mínima y máxima de 15 segundos tanto en el calentamiento como en la parte final del entreno.
- 6.- Se da una breve explicación del entreno y parámetros de seguridad a los alumnos, asi como las Miniconferencias.
- 7.- Se dieron entrenos mixtos ciclismo bajo techo, tae-bo, boot camp, body condition, con la finalidad de motivar a los alumnos y entrenar de forma diferente para logros de los mismos.



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning

Shery de Luna	Shery de Luna	Lizet Mejia	Lizet Mejia
Yolanda Gonzalez	Yolanda Gonzalez	Yolanda Gonzalez	Yolanda Gonzalez
Yara Rodriguez	AR	Rossana Gonzalez	Rossana Gonzalez
Karla Moran	AS	Valentina Cordón	Valentina
Miriam Kattan	Miriam Kattan	Micala Ramirez	Micala
Eli Castillo	Eli Castillo	Kelina Lara	Kelina Lara
Amalia Lopez	Amalinda	Berenice Abad	Berenice Abad
Joselyn	Joselyn	Fabiola Rodriguez	Fabiola Rodriguez
Yaguilinda Mejia	Yaguilinda Mejia	Betzabeth Acuña	Betzabeth Acuña
America Duarte	America Duarte	Amalia Rojas	Amalia
Aracely Bobadilla	Aracely Bobadilla	Alfredo Renteria	Alfredo
Carolina Bobadilla	AR	Harold Aguilar	Harold
Maria Gutierrez	Maria Gutierrez	Dairiza Quevedo	Dairiza Quevedo
Melvin Rodriguez	Melvin Rodriguez	Nilma Aguilar	Nilma Aguilar
Martina King	Martina	Dayana Quevedo	Dayana Quevedo
M. Gonzalez	M. Gonzalez	Brenda Lopez	Brenda Lopez
Adilia Garcia	Adilia Garcia	Fabiola Sique	Fabiola Sique
Jessica Moran	Jessica Moran	Olga Lopez	Olga Lopez
Lin Guan	Lin Guan	Elizabeth Sique	Elizabeth Sique
Yolanda Goul	Yolanda Goul	Melvin Rodriguez	Melvin Rodriguez
Melvin	Melvin	Mario Gutierrez	Mario Gutierrez
Melvin	Melvin	Aracely Bobadilla	Aracely Bobadilla
Lina Gutierrez	Lina Gutierrez	Guanna Navas	Guanna Navas
Shirley Jimenez	Shirley Jimenez	Kathleen Gonzalez	Kathleen Gonzalez
America Gutierrez	America Gutierrez	Gloria Amitha	Gloria Amitha
ELIZABETH	ELIZABETH	Silvia Patricia	Silvia Patricia
Yaguilinda Mejia	Yaguilinda Mejia	Jessica Escobar	Jessica Escobar

Fabiola Rodriguez	scribble	Alison Alvisures	
Davlin Fuente	scribble	Alejandra Varillas	
Jacqueline Castillano	scribble	Estela reFujico	
Michelle Mosquera	scribble	Paola Azusena	
Claudia Osoria	scribble	Jefferson del sid	
Erica Lopez	scribble	Martín Barco	
Sofia Fuent	scribble	Carlos A. Vasquez	scribble
Kimberly Leva	scribble	Elder Ixcopal	scribble
Ana Guerra	scribble	Carlos Flores	scribble
Alejandra no e	scribble	Ingrid Cardona	scribble
Juonne Cue	scribble	Silberia Cuxum	
KATHINE MADRE	scribble	Germelindo Coy	scribble
NATALY RAMIREZ	scribble	Arady choc	scribble
Fernanda Giron	scribble	Zoila Chiquin	scribble
Lucy Mendoza	scribble	Daniella Perez	scribble
Elizabeth Cabrera	scribble	Gabriela Lopez	
Sofia Caballeros	scribble	Silberia Cuxum	
Mariela Bernal		Huan Garcia	scribble
Daniela Chirín		Luisa Valdizón	scribble
Mestlin Valencia		Maider Santos	scribble
Elizabeth Inestubi	scribble	Evelyn Fernandez	scribble
Jennifer Estro		Ingrid Cardona	scribble
Sarahi Barrientos	scribble	Mario Santizo	scribble
Rebeca Barco		Ana maria	scribble
Edvardt Puas		Enica Pop	scribble
Edoardo Chitel	scribble	Roberto Coy	scribble
Brizeida Taguez		Miguelina Gonzalez	scribble

Rigoberto Rodriguez	[Signature]	Julia Jimenez	[Signature]
Linda Marcelino	[Signature]	Linda Maldonado	[Signature]
Bosario Morales	[Signature]	Melvin Rodriguez	[Signature]
Alejandra Roca	[Signature]	Claudia Longo	[Signature]
Geberela Narro	[Signature]	Cris Cartero	[Signature]
Angel Trujillo	[Signature]	Tania Cruz	[Signature]
Dayana Aguilar	[Signature]	Miriam Vera	[Signature]
Yvonne Aguilar	[Signature]	Guadalupe Gonzalez	[Signature]
Aracely Pobadilla	[Signature]	Sharon Andrade	[Signature]
Mario Gutierrez	[Signature]	Gloria Azmitia	[Signature]
[Signature]	[Signature]	Arnalia Lopez	[Signature]
Marlene Laca	[Signature]	Dayana Aguilar	[Signature]
Fabiola Rodriguez	[Signature]	WISA LEONIS	[Signature]
Sindy Gonzalez	[Signature]	Joselin Bonilla	[Signature]
[Signature]	[Signature]	Diego Caicedo	[Signature]
Janina Maria	[Signature]	Melvin Rodriguez	[Signature]
Vanessa	[Signature]	Juan Salazar	[Signature]
Aracely Lopez	[Signature]	Aracely Pobadilla	[Signature]
Lina Serrano	[Signature]	Mario Gutierrez	[Signature]
Maricela Quintero	[Signature]	Olga Arce	[Signature]
Veronica Garcia	[Signature]	Marina Fuentes	[Signature]
Giovanna Lopez	[Signature]	Jessica Mendez	[Signature]
Gloria Amaris	[Signature]	Lace Rodrigo	[Signature]
Georgina Arce	[Signature]	Claudia Longo	[Signature]
Geberela Juarez	[Signature]	And Hernandez	[Signature]
Yvonne Montenegro	[Signature]	Sindy Gonzalez	[Signature]
Juan Salazar	[Signature]	Maritza Nunez	[Signature]

Nombre	Firma	Nombre	Firma
Alain José Antequera		Juan Carlos	
Michelle Gallo		MARLOS Argueta	
Mirya Rodríguez		Gabriel Matineo	
Paula Escobar		Carmen Contreras	
Maribel Santos		Ana María C.	
Cecilia Samayoa		Mayra Pérez	
Gabriela Samayoa		Selvina Mejía	
Bege Samayoa		Liliana	
Diana González		Juan Carlos González	
Aura Larrea		Trinidad Reyes	
Eduardo B. Leonardo		Julio A. Abad	
Yessica Leonardo		Alina Alonzo	
Isela Quirón		Sofía Bechara	
Aida M. Muñoz		Beatriz Pérez	
Kimberly Davila		Jose María	
Melanni de Godoy		Aida González	
Megan Godino		Mikaela Ramírez	
Geraldine Carcamo		Patricia Morales	
Andel Cañudo		Debra Oando	
Ivanova Garcia		Jenifer Garcia	
Nimberly Herrera			

Nombre	Firma	Nombre	Firma
Esteban Leonardo B.		Byron Galan	
Milani Leibel Sanchez		Mafer Diaz	
Gabriela Alonso		Zoila Micaela	
Linda Marroquin		Stephany Sabajan	
Hellen Herrera		Mara Puez	
Rosa Martinez		Zoraida Ramirez	
Angelica Salazar		Paola Marroquin	
Manica Montenegro		Rodrigo Zepeda	
Linda de Leon		Ingrid Cardona	
Jesus Rodriguez		Katherine Ramirez	
Jorge de Leon		Karla Gaitan	
Pablo Lopez		Leslie Hdez	
Carmen Padilla		Wendy Espana	
CARLOS ESTRADA		Dem. Arévalo	
Monica de Vielman		Roxana Parata	
Kala Tamayo		Luis Palala	
Alicia Kiera		Maria Lorenzana	
Joselin Bobadilla		Ritivera Ornela	
Arcely Gutierrez		Aida M. Munoz	
Andra Mutz		Tereza Veber	